© Drogues Info Service - 7 décembre 2025


Vos questions / nos réponses

# Arrêter de fumer

Par Liluux Postée le 08/12/2022 22:06

> Le sevrage est trop dure je suis un monstre à la maison Je suis agressive anxieuse et j'en passe c'est une catastrophe J'ai l'impression que je n'y arriverais jamais Mais ses dans ma tête Mais je sais pas le combattre et je veut arrêter je vous assure Help me please ????????

---

**Mise en ligne le 14/12/2022**

Bonjour,

Nous tenons tout d'abord à vous présenter nous excuser pour le délai de réponse, supérieur au délai indiqué sur notre site internet.

L'arrêt du cannabis est une période très intense et difficile. Le sevrage entraîne une forte irritabilité qui peut conduire à un manque de patience voire des comportements agressifs. Nous comprenons donc bien votre souhait de trouver des moyens pour vivre un peu mieux cet épisode.

En général, les symptômes les plus pénibles à vivre sont très importants la première semaine d'arrêt, et diminuent au cours de la deuxième semaine. Nous espérons donc que vous vous sentirez déjà un peu mieux le jour où vous lirez cette réponse.

Le sevrage total dure rarement plus d'un mois.

Pour diminuer l'état de nervosité et d'anxieté, nous vous invitons à trouver des stratégies pour vous relaxer le plus possible. Cela peut passer par des exercices de respiration, de yoga ou une activité sportive "douce" (marche, gym douce, natation).

Nous ne pouvons pas vous conseiller sur les lieux où vous pourriez trouver de l'aide en Belgique

Si vous le souhaitez, il est également possible de nous contacter directement par téléphone ou par tchat dans les moments où vous vous sentez le plus mal. Nous répondons tous les jours de 08h à 02h au 0 800 23 13 13, et sur le tchat internet de 08h à 00h. C'est gratuit et anonyme.

Vous pouvez également échanger avec d'autres internautes pour partager du soutien et des conseils, en postant un message sur nos forums. Nous vous joignons le lien en fin de réponse.

Nous espérons avoir répondu à vos questions et vous souhaitons bon courage pour la suite de votre démarche,

Bien cordialement,

---

**En savoir plus :**

- Forums Drogues info service